



4月の給食献立予定表



東海村立照沼小学校

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
9 水	ご飯	ご飯90	600	24.7	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ブルコギ	豚肉40, キャベツ30, 緑豆もやし30, にんじん10, にら3, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1.2 しょうゆ4, 砂糖2.5, みそ2.5, 酒1.5, コチュジャン0.5, でん粉0.7			
	はるさめスープ	春雨5, 豆腐20, 玉ねぎ20, チンゲンサイ15, にんじん10, 干しいたけ0.8, チキンがらスープ7.5 しょうゆ1.5, 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2			
10 木	黒パン	黒パン50	609	28.2	2.1
	牛乳	牛乳206			
	豆乳のクリームシチュー	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ40, にんじん15, サラダ油1, 米粉3, 豆乳30, 白いんげんピューレ20 チキンがらスープ6, 塩0.6, こしょう少々			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5			
	ももゼリー	桃ゼリー30			
11 金	ご飯	ご飯90	635	27.9	1.9
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉25, 凍り豆腐5, 大根50, 玉ねぎ40, にんじん15, こんにゃく20, 枝豆3, しょうが1, サラダ油1 砂糖2, しょうゆ5			
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草25, キャベツ25, にんじん5, しょうゆ2.5, かつお節0.8			
14 月	ミルクパン	ミルクパン50	585	24.6	2.3
	牛乳	牛乳206			
	白身魚フライ	たらフライ40, 大豆油4			
	コーンサラダ	ホールコーン10, キャベツ20, 緑豆もやし15, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.3, 塩少々, こしょう少々			
	マセドアンスープ	ハム10, じゃがいも35, 大根20, 玉ねぎ20, 小松菜20, にんじん10, サラダ油1, チキンがらスープ7.5 塩少々, こしょう少々, とうがらし少々			
15 火	ご飯	ご飯90	645	21.0	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ボークカレー	豚肉25, じゃがいも60, 玉ねぎ50, にんじん15, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1, カレールウ12 トマトピューレー4, 中濃ソース1			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15, キャベツ20, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.7, 塩少々			
16 水	ご飯	ご飯90	623	25.5	1.4
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と厚揚げのうま煮	鶏むね肉25, 生揚げ50, 大根40, 玉ねぎ40, にんじん15, こんにゃく15, 枝豆3, サラダ油1, しょうゆ6 砂糖2, みりん1			
17 木	昆布あえ	キャベツ25, 小松菜20, 緑豆もやし10, にんじん5, 塩昆布1, ごま油0.5	667	25.6	2.0
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	かつおのごまがらめ	かつお45, 大豆油4, 砂糖2, しょうゆ3, みりん1, 酒2, しょうが1, ごま3			
	即席漬け	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1			
18 金	もやしのみそ汁	油揚げ5, 緑豆もやし40, 玉ねぎ30, 大根10, にんじん10, みそ7, だしパック3.5	640	24.2	2.0
	豆腐の中華煮	豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ35, にんじん10, 長ねぎ5, しょうが1, きくらげ0.6, サラダ油0.8, しょうゆ7 砂糖2, 酒1, オイスターソース1, でん粉1.5			
	パンサンスー	ハム5, 春雨4, 緑豆もやし25, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ1.8, 酢2, 砂糖1.5, 塩少々 からし少々			

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
22 火	ごはん	ご飯90	613	21.7	1.5
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚肉25, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しらたき20, しょうが0.8, サラダ油1.5 しょうゆ6, 砂糖2.5, みりん1.2			
	磯香和え	緑豆もやし30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5, 焼きのり少々			
23 水	ごはん	ご飯90	596	21.6	2.2
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵50			
	からし和え	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうゆ2.5, からし少々			
	実だくさん汁	豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ7 だしパック3.5			
24 木	コッペパン	コッペパン50	575	24.3	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ボークビーンズ	豚肉20, 大豆25, じゃがいも60, 玉ねぎ45, にんじん20, パセリ少々, サラダ油2.5, トマトケチャップ12 中濃ソース0.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々 砂糖0.5			
	お祝いいちごゼリー（1年生のみ）	いちごゼリー35			
25 金	ごはん	ご飯90	642	30.0	1.8
	牛乳	牛乳206			
	カラフルそぼろ	鶏むね肉30, 大豆6, 玉ねぎ30, ホールコーン10, にんじん8, 枝豆8, しょうが1, にんにく少々 サラダ油0.8, みそ5, 砂糖3, しょうゆ1, 酒1, みりん0.8			
	中華たまごスープ	卵15, 豆腐20, 春雨3, 緑豆もやし20, 小松菜15, 干しいたけ0.8, しょうゆ1.5, 塩少々, こしょう少々 チキンがらスープ7, ごま油0.5, でん粉0.9			
	70周年記念のり	のり3			
28 月	ココアパン	ココアパン50	607	22.4	2.3
	牛乳	牛乳206			
	ミートボールとマカロニのトマト煮	ミートボール35, マカロニ10, 玉ねぎ60, にんじん20, パセリ0.5, サラダ油1, トマト8 トマトピューレー8, トマトケチャップ5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	カリカリ大豆サラダ	大豆2, キャベツ30, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油2, 酢2, しょうゆ2, 塩少々 こしょう少々			
30 水	ごはん	ご飯90	623	23.1	2.2
	牛乳	牛乳206			
	さばの塩焼き	さば40			
	ひじきの炒め煮	ひじき3, こんにゃく10, にんじん5, サラダ油0.8, しょうゆ2.5, 砂糖1.5, みりん1.5			
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも30, 玉ねぎ20, 大根15, 小松菜15, 長ねぎ5, えのきたけ5, みそ7, だしパック3.5			

- ※ 4月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎです。（天候により変更になる場合があります）
- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
4月の平均栄養量	619Kcal	27.6g	エネルギー の 23%	368mg	4.5mg	267μg	0.68mg	0.58mg	35mg	1.9g	5.1g



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

